社会福祉法人
埼玉いのちの電話
2016.3　No. 81

ひとりで悩まずに…

発行人：川端　純夫　編集：広報委員会
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号
電　話：０４８－６４５－４３２２
ＦＡＸ：０４８－６４５－４３５５
http://www.saitama-id.or.jp/index.html

相談電話
048-645-4343（24 時間 365 日）
048-640-6400 こどもライン
（金・土　15:00～21:30 18 歳まで）
0120-738-556（毎月 10 日 24 時間）
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
インターネット相談　埼玉いのちの電話　検索

生きる

谷川俊太郎

生きているということ
いま生きているということ
それはのどがかわくということ
木もれ陽がまぶしいということ
ふっと或るメロディを思い出すということ
くしゃみすること
あなたと手をつなぐこと

生きているということ
いま生きているということ
それはミニスカート
それはプラネタリウム
それはヨハン・シュトラウス
それはピカソ
それはアルプス
すべての美しいものに出会うということ
そして
かくされた悪を注意深くこばむこと

生きているということ
いま生きているということ
泣けるということ
笑えるということ
怒れるということ
自由ということ

生きているということ
いま生きているということ
いま遠くで犬が吠えるということ
いま地球が廻っているということ
いまどこかで産声があがるということ
いまどこかで兵士が傷つくということ
いまぶらんこがゆれているということ
いまいまが過ぎてゆくこと

生きているということ
いま生きているということ
鳥ははばたくということ
海はとどろくということ
かたつむりはうということ
人は愛するということ
あなたの手のぬくみ
いのちということ

『うつむく青年』（サンリオ）

この広報誌は、赤い羽共同募金の助成を受けて発行しています。

生きる言葉 今

谷川俊太郎さんを囲んで

埼玉いのちの電話　公開講演会

大宮ソニックシティ小ホール　2015/12/18

（録音テープから抜粋・編集）

――　谷川俊太郎さん、今夜は大宮までおいでいただきありがとうございます。たくさんの方々がお集まり下さいました。

谷川　ありがとうございます。（客席から拍手）

――　谷川さんは12月15日がお誕生日だとお聞きしました。失礼ですがお幾つになられたのですか？

谷川　84歳なんですけど、そう言うと悪友がね、「それは早よう死ねという年だ」と言う。（笑い声）

――　まだまだお元気でいていただかないと私たち読者が困ります。人が年齢を重ねるということをどう思われますか？

谷川　はい。人間の年齢というと、だいたいみんな斜線のグラフで考えることが多いんですね。0歳からはじまってだんだん上り坂を上がっていく、で、60歳くらいでだんだん下へ下がっていく。かまぼこ型で考えることが多いと思うんです。僕はそうじゃなくて、木の年輪みたいなイメージで考えることが多い。つまり真ん中に0歳の自分がいるわけです。それから3歳5歳とだんだん年齢が増えていき、一番外側に現在の自分がいる。自分のなかには0歳もいれば15歳もいれば30歳もいる。全年齢が自分のなかにあるはずなんです。どんな人にも、どんないかつい人にも幼児性は隠れていて、詩を書く人間なんかはそれを抑圧しないで済んでいるんじゃないでしょうか。

――　谷川さんは21歳のとき“二十億光年の孤独”でデビューなさいました。年齢を重ねられ、その頃と現在とでは、詩を作るお気持ちに変化はありますか？

谷川　詩を書き始めた17、8歳の頃は、詩とは何かみたいなことをほとんど考えていませんでした。自分の中に湧いてくる言葉をそのまま日記みたいに書きつけていた。10代の終わりから20代にかけての一番大きな問題は、どうやって生活費を稼ぐかってことでしたね。僕は大学も出てないし、ものを書くしか能がなかったわけですよ。もちろんいい詩を書きたい気持ちはあったんだけど、まずはどうにかして食っていかなきゃいけないというのが基本にあった。そのことはすごく大きいと思います。

――　詩集だけではなく、たとえば鉄腕アトムの主題歌のように日常の生活のなかで谷川さんの詩に出会うことが多くあります。発表の場として意識してなさっているのですか？

谷川　僕はメディアから注文があったら自分ができるものは全部やるということでやってきたんです。圧倒的に注文生産です。僕はわりと人間の暮らしに基づいている詩を書きたいと思っていたから、たとえば歯医者さんや子どものおもちゃの雑誌から注文がくるとか、そういうのがすごく好きで、喜んで書いているうちに、なんだか自分で書きたくなるんですね、詩を。楽しくなってきたんです。年を取って、まあ、ゆとりが出てきたんでしょう。この頃自分で書く詩がたまっちゃって、ヤフーオークションで売ろうかと思ってるんですけど (笑)。

――　やはり読者に何かを伝えたいと？

谷川　伝えたいというより、なにか工芸品と同じような発想が僕にあって、ここにきれいなお茶碗を置く、みたいな形で詩が書けるといいなと。もっと欲をいうと、道端に咲いている名前も分からない雑草の花が、ふっと見ると可愛かったりきれいだったりしますよね。その花はなんにも伝えてないわけですよ。ただそこにあるだけ。メッセージもなんにもなくて、ただそこにあるだけで、人がきれいだな、いいな、と思えるような詩を書くことが理想なんです。(客席から拍手) ありがとうございます。これが難しくて。言葉って意味があるからなかなかそうはいかないんです。その点で僕は音楽がすごい羨ましい。音楽というのは意味がなくて人を感動させます。ジャズ

ピアニストで作曲家の息子に、「音楽はいいよ、無意味だから」とか言って絡んでいます (笑)。

――　谷川さんも大変親しくお付き合いをしていらしたと思いますが、河合隼雄さんはカウンセラーとしてたくさんの人の苦しみをお聴きになりました。河合隼雄さんが、音楽を聴いていると混沌とした自分の気持ちがともかくきれいになるとおっしゃっていたのを思い出しました。

谷川　河合隼雄さんはある時期から必ずフルートを講演会に持ってきてましたね。吹くことで自分が癒されていたということもきっとありますね。あんまり上手くなかったんだけど、プロの音楽家に言わせると、技術はまだまだなんだけど、気持ちの込め方が違うんですって。演奏として聴いていて感動するんですって。音符を間違っても成り立つようなフルートだったらしいです。

　でもね、河合さんはダジャレが好きな人でした。たくさん聞かされるといい加減こっちは嫌になっちゃって、嫌な顔をするんだけど全然めげないでやるんですよ。ほんとにダジャレばっかり言ってるんですよ。

　だけど、眼がね、笑わない人でした。げらげら皆で笑っているんだけど眼は笑っていない。あれだけたくさんの人の、生きるか死ぬかの悩みを聴き続けてきた人ですからね。いっしょに旅行なんかすると、夜自分の部屋でクライアントの電話を聴いているんです。それは大変なことですよ。

――　思うようにいかなくて悩んでいるとき、人にとって大事なことはありますか？

谷川　自分の芯みたいなものを通すということは大事だと思うんです。そこが今の時代ってすごく難しいんですよ、情報があり過ぎて。今はなんでも、どうして、なぜ、というふうになっちゃうじゃないですか。だから生きることまでなぜ生きるのかみたいな話になるんですよね。生まれた以上は生きるのは当たり前だろうと感じるんだけれど。まあ、それは自殺ということがあるから、そういう問いかけや質問が必要になってくるんだろうと思いますけど、いわゆるコモンセンス、常識としての在り方が崩れてきているんです。全部言葉にして検討し直さないといけないという時代になっているのかな。それはやっぱりちょっと困っちゃいますよね。なんでも言葉にしなきゃいけない、言葉が多過ぎるというところがあります。

――　言葉で解決しようとし過ぎるということですか？

谷川　言葉では解決できない問題の方が大きいんです。

言葉で答えを見つけようとして言葉が応えると、それで安心して行動に移せないみたいなところがあるじゃないですか。最終的にはやはり人間の在り方、行動の仕方だと思うのですけど、それが言葉の段階でなにか解決したように思っちゃうのは問題だと思います。

――　谷川さんご自身は人に悩みを相談したりなさいますか？

谷川　僕は一人っ子だから悩みがあったときにあんまり人に相談しないんです。でも、相談を受けることはあるの。これはやっぱり河合隼雄さんから教えられたことだけど、その時は聴くことに徹することが大事ですね。悩みを言われるとつい意見を言っちゃうでしょう、そういうことは求めていないと言われました。ただ聴いてくれればいいんだ。聴くことで、解決策がなくても、その人は悩みが薄らぐんだって。その時はもう言葉だけじゃないんですよ。その人の存在そのものが、何かの力を持っていることなんだと思いますね。

――　いのちの電話もそうありたいと思っています。

谷川　そうなんじゃないかなと思って。いのちの電話っていうのは、本当に心身をすり減らすことなんだなと、僕は認識していますけど。

――　全員ボランティアですが、相談員の減少や高齢化という問題があります。谷川さんはとてもお元気で精力的に活動をなさっています。その原動力、元気の源は何ですか？

谷川　それは、たぶんＤＮＡですね (笑)。

――　ＤＮＡ？

谷川　父は94歳で死ぬその日まで全く普通の生活ができた人です、多少杖などついていましたけど。たぶん私もそのＤＮＡを受け継いでいる。本当にそれは人それぞれです。

――　特に気をつけていらっしゃることとかは？

谷川　それは年を取ってきたからありますよ。一つは呼

吸法というのを先生についてやっています。それからここ2年くらいかな、1日1食になっています。晩御飯しか食べない。それから自然に規則正しい生活になっていますね。お酒もあんまり飲めないし、食べるものにそんなに情熱がないから、食べ過ぎる、飲み過ぎるということがないんです。規則正しく、1時頃に寝て7時半頃に起きるみたいなことを繰り返しています。やっぱり現代の病気の原因として、ストレスがいちばん大きいと思うんですね。そのストレスが年とともになくなっていくんですよ、欲がなくなってくるから。ある程度名前も知られ、自分でもちゃんと仕事をしたっていう気持ちもあるから、欲張りじゃなくなりますね。

――　今は楽な感じですか？

谷川　でも、時代の動きみたいなストレスはちゃんと人並みにありますよ。テロだって温暖化だって、そういうストレスをどういうふうにするか意識するようになっています。どうしても自分は社会のなかで、ある役割を持ってなくっちゃならないし、ある責任を負っているんだけど、宇宙のなかの自分ということを考えると、そういうものをすっ飛ばせるわけじゃないですか。自分はビックバン以来の色々ないのちの流れみたいな中にいるわけだから、いつか地球は滅びるんだからという俯瞰の上で見ると、現在の自分というものはそこで救われるところがあるんですよ。自分もいのち、食べてるステーキもいのち、ゴキブリもいのち、みんな、いのちなんだと僕は考えたいです。

　でも、このあいだ、家が相当古いせいもあるんだけど、ネズミが出没してたんですよ。フレデリックという可愛い絵本があって、なんとなくそんなイメージで、僕はネズミが基本的に好きなんです。まあ、食べ物を隠しておけば出てこないだろうと思って隠していたら、すごい貴重な本を齧るんですよ。さすがに腹に据えかねて、殺すのは嫌だけど、どうにかして排除しないといけないと思って業者に頼んだの。すごい大げさな話になって、それで出なくなったんだけど、なにか心が痛みましたね。僕はネズミにどこか別の家に行ってくれればいいと思っただけなんだけど（笑）。

――　そのネズミには気の毒ですが、なんだか童話を聴いているような、谷川さんが毎日の生活をとても楽しんでいらっしゃるように感じられるのですが。

谷川　何か悩んでいるときに、たとえば料理を作ったり、洗い物をしたり、そんなことでふっと気持ちが変わることがあるじゃないですか。僕はわりと日常生活が大事な人なんです。本を読むのも嫌いではないんだけど、それよりも自分の身のまわりを自分が満足できるようにちゃんとしつらえておきたいっていう気持ちがわりと強くて、なかなかそれが実行できないんだけれど。自分にとって一番リアルなのは、毎日の生活、そのなかでも人間関係であると。その外側に社会があって、そこでは戦争の問題とか、テロの問題とか、環境問題とか色々ある。だけどその外側には今度は自然というものがあって、宇宙があるわけじゃないですか。そういうなにか多重の構造みたいなものに目が行っていれば、ある程度そこで自分を解放できる、カタルシスというのかな、そういう視点に立てることがあるんじゃないかなと思います。

――　谷川さんに“生きる”という詩があります。東日本大震災のあと反響が大きくてよく読まれています。最後に、谷川さんご自身に“生きる”を朗読していただけたら嬉しいのですが。

谷川　はい。（客席から拍手）どうもありがとう。

（谷川俊太郎さんによる“生きる”の朗読。詩の全文を表紙に掲載）

武州ガス
川越市田町３２－１２
TEL（049）241-9000
© 武州ガス /SAKURAI-P

私のボランティア

ボランティアによって支えられている埼玉いのちの電話は 2016 年 9 月に開設 25 周年を迎えます。話を聴くための研修を重ねながら、長年にわたり活動を続けてきた電話ボランティアの思いを紹介します。

相談員 H さん

いのちの電話と私

私が埼玉いのちの電話のボランティアに関わったのは20年前、53才の時でした。3人の子どもたちに手がかからなくなり、幸いにも健康である私が何か社会に関わり貢献できることはないかと思いはじめていた時、新聞でこのボランティアを知り、何の資格もない私にもできるのではないか、と参加を決めました。

1年半の研修を終え、月に2回の電話相談の担当と月1回の研修を繰り返して20年があっという間に過ぎてしまったように思います。

活動の拠点も蕨から大宮に移り、また組織も先人の皆様のお陰でとても充実して、活動がしやすくなりました。

電話相談は、かけ手と私たち受け手の魂の交流ではないかと私は思います。沈黙も、声のトーンも、ため息すらも互いにキャッチします。立往生している時、研修リーダーの言葉がよぎります。「話を広げないで」「すぐに答えを出してはだめ」「時には自分を大切に」どの言葉も当てはまらない時、私の個性と感覚で受けるしかないのです。そしてその時はじめて自分がどのような信念を持ち、価値観を持っているのか気付かされます。

20 年続けられたのは…

昨年、継続20年ということで感謝状授与の栄誉にあずかりました。授与式の朝、最寄りの駅まで夫が車で送ってくれました。「今日表彰されるのよ」と言うと「俺も表彰されたいよ」と笑いながらつぶやいていました。半分は本当のことです。

20年続けてこられたのは家族の理解があってこそ、とりわけ夫は車での送迎や家事など協力してくれました。また子どもたちは大きなトラブルもなく自立して行きました。私を含めて家族が元気で、私の手を煩わすことがないのは幸いでした。

10年目を迎えた頃に、このボランティアを辞めようと思ったことがあります。活動の拠点が大宮なので往復2時間以上かかります。電話担当を終わらせて帰ると最終のバスに間に合わないときもありました。そこに川越分室の設立が決まり、また気を取り直して続けたのです。川越分室ができたことで、県西部の相談員はとても活動がしやすくなりました。それも続けてこられた一因と思います。これまでの思いを句に詠んでみました。

感謝状　家族と分けて　20年

「死にたい」は　「生きたい」のこと　午前2時

医療法人 社団 群羊会
http://minamifukuin.org
耳鼻咽喉科
福音診療所
TEL048(592)2862
内科・小児科
南福音診療所
TEL048(591)7191

- 共に生き、共に育つ -
高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、
顧客第一主義に徹します。
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。
NCS 埼玉で創業 45 年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15
048(824)1099（代表）http://www.ncsnet.jp

OHMORI CLINIC
大森敏秀胃腸科 クリニック
胃腸科・肛門科　大腸内視鏡・胃カメラ・IBD
●休診日/木曜の午前・土曜の午後・日曜・祝祭日　●診療時間/9:00〜12:00 15:00〜18:00 ●Pアリ
電話 048-778-4567　上尾市柏座 2-8-2 柏葉ビル1F
www.ohmori-toshihide-clinic.com

― あゆみ ―

2016 年

1 月 9 日	27 期生募集説明会（大宮ソニックシティ）
2 月 8 日	第 72 回埼玉いのちの電話後援会理事会
3 月 20 日	公開講演会（ウエスタ川越） 俳人　金子兜太 「私の歩んできた道　いのちをみつめて」
21 日	第 21 回チャリティ映画会（大宮ソニックシティ） 「あん」
28 日	第 59 回埼玉いのちの電話理事会 第 51 回埼玉いのちの電話評議員会

あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先
郵便振替　００１４０―９―１３７３８０
加入者名：社会福祉法人埼玉いのいちの電話
ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。
詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店　（普通）４３１５５１０
口座名：社会福祉法人埼玉いのちの電話

ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

編集後記

公開講演会の担当者として、谷川俊太郎さんに何回か連絡をさせていただきました。大宮までの交通手段をご相談すると、「電車でいきます。タクシーなんて、もったいないでしょ」とのお返事をいただきました。谷川さんの率直なお人柄の一端に触れて、肩の力がすっと抜けました。（S.T）

25周年記念チャリティコンサート

長谷川 きよし
― 心震える時 ―
ゲスト 大竹 しのぶ

■ 2016年10月8日(土)
開場 15:00　開演 16:00(予定)
開演時間はチラシ・ホームページでご覧下さい。

■ 会場　大宮ソニックシティ
大ホール

全席指定　S席4,000円
A席3,000円

○チケット販売開始 6月1日(水)
○申込み：チラシ裏面FAX・ホームページより
○お問い合わせ：埼玉いのちの電話事務局
(048-645-4322)

公開講演会

俳人　金子兜太
「私の歩んできた道
いのちをみつめて」

■ 2016年3月20日(日)
開場13:30　開演14:00
■ 会場　ウエスタ川越　多目的ホール
■ 参加費　無料　要予約　予約開始1月5日(火)
■ お申込み　埼玉いのちの電話事務局
☎048-645-4322　(月～土10:00～17:00)

チャリティ映画会＆バザー

■ **2016年3月21日(月・祝)**
11:00 / 14:00(2回上映)
■ 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
■ 上映映画「**あん**」
原作：ドリアン助川　監督：河瀬直美　主演：樹木希林　永瀬正敏

協力券　1,000円
会場ロビーにてバザー開催(10:30～14:00)
＊ 午前の部は、視覚障がい者の方々に**《音声ガイド》**を実施
(希望者は上映中に携帯ラジオの FMでガイドを聴きます)
＊ 午後の部終了後、**原作者ドリアン助川さんのアフタートーク！**
詳細は埼玉いのちの電話ホームページをご覧ください。
問合せ：埼玉いのちの電話事務局 048-645-4322(月～土10:00～17:00)

戸建分譲住宅プロジェクト 初受賞！
※当グループ初の受賞
GOOD DESIGN AWARD 2015
住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ
ポラスの分譲 検索
ポラス株式会社
埼玉県越谷市南越谷1-21-2 ☎ 048-989-9119
(宅建業 国土交通大臣(11)第2401号(株)中央住宅)